

关节健康全攻略：从日常生活开始

健康的关节对于日常生活至关重要，它们支撑着我们的身体，使我们能进行各种活动。然而，随着年龄的增长和不良的生活习惯，关节问题或会逐渐出现，给我们的生活带来困扰。为了保持关节健康，我们可以从日常生活中做起，采取一些简单而有效的措施。

1. 合理的饮食 饮食对于关节健康至关重要。多摄入富含维生素C、D和钙的食物，如柑橘类水果、鱼类、奶制品等，可以帮助保持关节的健康。此外，Omega-3脂肪酸也

对关节有益，可以通过食用鱼类、亚麻籽等食物来摄入。

2. 适度运动 适度的运动有助于增强关节的稳定性和灵活性，并有利于减轻关节压力。选择低冲击力的运动，如游泳、骑自行车和瑜伽等，可以有效保护关节，预防关节疾病的发生。

3. 控制体重 过重会增加关节的负担，容易导致关节炎等问题。通过合理的饮食控制和适度的运动，保持适当的体重有助于

减轻关节的负担，维护关节的健康。

4. 注意姿势 不良姿势或会加重关节的压力，导致关节疼痛和损伤。日常生活中，注意保持正确的坐姿和站姿，避免长时间保持同一姿势，特别是在使用电脑或手机时要注意调整姿势，减少对关节的不良影响。

5. 避免过度使用关节 长时间的重复性工作或运动会造成关节疲劳和损伤。在日常生活中，要合理安排工作和休息时间，避免过度使用同一组肌肉和关节。

6. 穿着舒适的鞋子 穿着不合适的鞋子会导致脚部和膝关节的问题，因此选择合适的鞋子对于关节健康至关重要。尤其是女性朋友，应该注意避免长时间穿着高跟鞋，选择舒适、支撑性好的鞋子。

总之，保持关节的健康需要我们在日常生活中多加注意。通过合理的饮食、适度的运动、注意姿势、避免过度使用关节等方式，我们可以有效地保护关节，预防关节疾病的发生。（三亚市中医医院 周娟娟）

安全入睡，顺利手术：掌握麻醉手术前的睡眠注意事项和调节方法

随着医疗技术的不断进步，麻醉手术已成为治疗各种疾病的重要方式。然而，手术前的睡眠质量对手术的顺利进行和术后康复至关重要。本文将带您了解麻醉手术前的睡眠注意事项和调节方法，帮助患者安全入睡，顺利度过手术。

一、睡眠对手术的重要性

良好的睡眠有助于维持人体内环境的稳定，促进身体各系统功能的恢复和调节，是身体健康和免疫力的重要保障。手术前的深度睡眠能够减轻患者的焦虑和紧张情绪，有助于手术时的镇静和麻醉效果，同时

也有利于术后的康复。

二、睡眠注意事项

①规律作息：保持规律的作息时间，尽量在相同时间入睡和起床，帮助身体养成良好的生物钟习惯。

②舒适环境：确保睡眠环境安静、舒适、通风良好，保持适宜的室温和湿度。

③饮食调节：避免过饱或过饥，尤其在手术前一天应避免摄入刺激性食物和饮料，以免影响睡眠质量。

④心理放松：尽量避免过度思虑和焦虑，可以通过呼吸练习、放松音乐等方式缓

解紧张情绪。

三、睡眠调节方法

①轻度锻炼：适量的身体活动有助于释放压力和焦虑情绪，但手术前应避免剧烈运动，选择适合自己的轻度锻炼方式。

②热水浴或泡脚：在睡前进行温水浴或泡脚，有助于放松肌肉，缓解疲劳，促进入睡。

③温和的情绪调节：可以通过阅读、听音乐、冥想等温和的方式调整情绪，放松心情，有利于入睡。

四、医护建议

在接受麻醉手术前，患者可以向医护人

员咨询睡眠相关建议，包括是否需要调整用药时间、是否需特殊睡眠环境等。医护人员也会根据患者具体情况给予个性化睡眠指导和帮助，帮助患者度过手术前的睡眠期。

总之，良好的睡眠对于麻醉手术前的患者至关重要。通过遵循睡眠注意事项和调节方法，患者可以提高入睡质量，减轻手术前的紧张和焦虑情绪，为顺利手术和术后康复打下良好的基础。希望本文所述的睡眠知识能够帮助更多需要接受麻醉手术的患者，让他们安全入睡，顺利度过手术。（海南省肿瘤医院 王婷婷）



关注母婴健康

早期人工流产后的居家护理小妙招

1. 什么是早期人工流产？

早期人工流产是指妊娠13周末以前因意外妊娠、疾病等原因而采用人工方法终止妊娠。妊娠早期终止妊娠的人工流产方法包括手术流产和药物流产。而流产后的患者在日常生活中如何居家照护呢？

2. 居家护理的方法

护理误区：

- a. 关闭门窗，不能吹风，不可以开空调；穿厚衣服，全身裹起来，出汗不换衣服。✘
- b. 不能走动，要躺在床上。✘
- c. 不洗澡，不洗外阴，不可以碰水。✘
- d. 流产后立即多吃红枣、鸽子和阿胶等活血补血食物。✘

记住这些小妙招，对恢复健康有大作用：

- ①切忌急于上班及做家务，防止劳累伤身，注意休息，生活和休息做到劳逸结合，保持心情舒畅，保持室内适宜温度和通风。
- ②适当活动（比如散步、太极拳等）利于子宫恢复，但不能剧烈运动。
- ③注意个人卫生，保持会阴部卫生，每日温水清洗会阴两次，勤换卫生巾和内衣

裤，流血期间禁止盆浴，以免引起感染，一个月内禁止性生活。

④加强营养，及时补充高蛋白、高维生素、含粗纤维和丰富矿物质，易于消化的食物，如鸡蛋、小米粥、面汤及牛奶等。饮食禁忌辛辣刺激、寒凉的食物。阴道流血干净后，可适当吃些鸽子和阿胶等食物，营养要均衡。

⑤流产后的患者和家属应积极了解避孕相关知识，及时落实科学的避孕方法，全程带好避孕套，也可选择其他可靠的避孕方法，如带环等，避免造成再次意外妊娠而流产，对身体造成伤害。

⑥遵医嘱给予促宫缩、预防感染等药物治疗。

⑦强调复诊检查的重要性，以便及时发现流产不全，避免失去药物或清宫等治疗处理的最好时机，给病人造成更大的痛苦。告知患者在流产后10-14天，要到门诊复诊。若有发热、腹痛及阴道流血量增多等不适，及时到医院就诊并根据实际情况进行相应处理。（海南省妇女儿童医学中心 许文霞）

如何预防妊娠期糖尿病？

妊娠期产生糖尿病症状对孕妇和胎儿的危害十分大，在备孕期间以及妊娠初期，采取健康合理的生活方式，在很大程度上能尽可能地避免妊娠期糖尿病症状的发生。那么接下来我们说说备孕期和妊娠前期该如何来预防妊娠期糖尿病？

1. 均衡饮食 孕期糖尿病大多和吃有很大关系，要想预防其发生率，最先应该从饮食方面下手。备孕期和孕早期孕妇大多会进行常规体检，孕妇可以结合自身的情况，在少吃多餐的前提下，均衡饮食结构。家属为孕妇准备的食物，尽可能地少糖、低脂，这样就能够避免孕妇出现血糖血脂过高的情况。比如，可以让孕妇多食用杂粮，多食用应季新鲜蔬菜瓜果，同时注重营养的均衡，蛋类肉类不可缺少，钙铁锌等各种微量元素也要适时补充，以促进母体的新陈代谢和胎儿的生长发育。

2. 适当进行体育锻炼 备孕期准妈妈合理安排一些运动进行锻炼，能够有效

地避免妊娠期糖尿病发生的几率。比如，准妈妈可以每天进行快走、游泳或者骑自行车，使身体机能的血液循环得以促进。但运动一定要保持合适强度，不宜过高，以免出现其他不适症状影响身体机能。妊娠期的孕妇要注意不要空腹做运动，也不要饱腹做运动，在饭后慢慢走一段时间后，身体各机能都处于正常状况才可以进行饭后运动，一般进行健身操、瑜伽等有氧运动即可。

3. 保证良好的生活习惯 孕妇睡眠时间必须充足，而且不能有吸烟喝酒等不良习惯。家庭成员也应尽量避免其吸二手烟。制定合理的作息时间表，让孕妇在妊娠期间作息规律。妊娠期后期很多孕妇会出现排便困难的情况，若是饮食调整不能起到好的作用，就应去医院在医生的指导下使用药物干涉，避免孕妇用力排便。

小结：你还知道哪些预防妊娠期糖尿病的方法？
(海南现代妇女儿童医院 李桂花)

了解新生儿肺炎的感染来源和治疗策略

新生儿肺炎是指在出生后28天内发生的肺炎，是新生儿常见的感染性疾病之一，严重时可能危及生命。了解新生儿肺炎的感染来源和治疗策略对于预防和处理这一疾病至关重要。下面将为您详细介绍新生儿肺炎的相关知识。

一、感染来源

1. 母婴传播：新生儿肺炎最主要的感染来源是母婴传播。胎膜早破、羊水污染、产程延长、产后感染等因素都可能导致母体感染，从而通过胎盘、分娩道、羊水或接触母体分泌物等途径传播给新生儿。

2. 呼吸道感染：新生儿呼吸道感染也是常见的感染来源，包括病毒性呼吸道感和细菌性感染。这些病原体可以通过空气传播或接触传播感染新生儿。

3. 医院环境：在医院内，尤其是重症监护室等特殊环境中，细菌和病毒易于传播，成为新生儿肺炎的潜在感染来源。

二、治疗策略

1. 抗感染治疗：一旦确诊为新生儿肺炎，及时进行抗感染治疗是至关重要的。根据病原体不同，选择合适的抗生素或抗病毒

药物进行治疗。在使用抗生素时，应遵医嘱用药，不可滥用或盲目使用抗生素，以免导致耐药菌株的产生。

2. 呼吸支持治疗：对于呼吸困难或低氧血症的新生儿，可能需要进行氧疗或呼吸机辅助治疗，以保障呼吸功能和氧气供应。

3. 营养支持：新生儿肺炎患儿常伴有进食不良或消化功能低下，因此需要合理的营养支持，保证足够的营养摄入。

4. 密切监测：对于重症患儿，需要进行密切监测，包括呼吸频率、心率、体温、氧饱和度等生命体征的监测，及时发现和处理并发症。

5. 预防措施：加强母婴护理，注重个人卫生、环境卫生和医院感染控制，对预防新生儿肺炎至关重要。

总之，新生儿肺炎的治疗需要综合多方面因素，包括抗感染治疗、呼吸支持治疗、营养支持、密切监测和做好预防工作。及时发现、早期干预和有效治疗是降低新生儿肺炎病死率的关键。同时，加强对新生儿肺炎的认识，提高母婴护理水平，也是预防和控制新生儿肺炎的重要举措。
(琼海市人民医院 卢德)

重视产前诊断！给孩子一个无“陷”未来

2023年9月12日是第19个中国预防出生缺陷日，出生缺陷指的是婴儿在出生前就已经发生的形态、结构、功能、代谢、精神、行为等方面的异常，包括先天性畸形、智力障碍、代谢性疾病等。在众多新生儿出生缺陷中，有些缺陷是可以常规产检（如B超等）识别的，也有部分缺陷必须通过某些特殊的检测才能发现。因此，在备孕期及孕期做好检查，对胎儿以及家庭都有着十分重要的作用及意义。那么，对于产前诊断，你了解多少？

1. 三级预防新生儿出生缺陷的策略

(1) 一级预防 孕妇在孕前期及孕早期，通过进行健康教育、优生检查、遗传咨询等，将前期干预措施落到实处，可以有效降低新生儿出生缺陷的发生率；

(2) 二级预防 孕妇在孕期进行产前筛查和产前诊断，识别胎儿是否有较为严重的先天缺陷，早发现，早干预，可以有效降低缺陷儿的出生率；

(3) 三级预防 对新生儿进行先天性疾病筛查，早期诊断，对患有出生缺陷的幼儿进行及时有效的治疗，避免缺陷幼儿

致残以及减轻缺陷幼儿的致残程度，从而有效提升患儿的生活质量。

2. 产前筛查与产前诊断的区别

产前筛查：属于无创性检查。面向所有孕妇，从而筛查出高风险的胎儿和孕妇。

产前诊断：属于侵入性检查，会对孕妇造成一定的创伤。面向筛查结果为高风险、有不良孕产史及家族史的孕妇，从而确诊胎儿和孕妇的疾病。

3. 什么情况需要做产前诊断？

如果孕妇有下列任一情形，建议其进行产前诊断：

- ①羊水过多或过少；②唐氏筛查高风险人群；③年龄达到或超过35周岁；④曾分娩过先天性严重缺陷患儿；⑤胎儿发育异常或胎儿有可疑畸形；⑥孕早期接触过可能导致胎儿先天缺陷的物质；⑦夫妇一方患有先天性疾病或遗传性疾病，或有遗传病家族史。

小结：充分重视产前诊断，给孩子一个无“陷”未来！

(海口市妇幼保健院(海口市妇女儿童医院) 韩燕媚)